

Zusammenfassung Vortrag „Angst und Schlaf“

Referent Dr. med. Klaus Gebel, Arzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie
1. Vorstand SEGA e.V.

ANGST UND SCHLAF

Angst / Furcht Terminologie und Schlafstörungen

Herr Dr. med. Klaus Gebel eröffnete seinen Vortrag mit einer Erklärung zu den Unterschieden Angst und Furcht. So ist die Furcht eine koordinierte, emotionale, verhaltensmäßige und biologische Antwort auf eine bestimmte Bedrohung, um es dem Individuum zu erlauben, sich selbst mittels „Kampf oder Flucht“ zu verteidigen.

Anders verhält es sich mit der Angst. Diese ist ein zukunftsorientierter Gemütszustand, um ein Individuum auf ein unbestimmtes, mögliches negatives Ereignis in Abwesenheit eines Triggers, vorzubereiten.

Er informierte über die spezifischen und somatischen Ursachen der Angst, deren Konsequenzen und Risikofaktoren. Er wies auf die neuesten Studien und Therapie Möglichkeiten hin, mit und ohne Medikamente, deren Erfolgsaussichten und Nebenwirkungen.

Intensiver wurde dann das Thema „wie Angst den Schlaf negativ beeinflussen kann“ beleuchtet. Ein ausgewogener Schlaf ist wichtig und vor allem Gesund. So fördert er Prozesse im Körper die als Beispiel Schlackenstoffe unseres aktiven täglichen Lebens wieder abtransportieren und den Körper entgiften.

So kann ein gesunder Schlaf Demenz vorbeugen und positiv beeinflussen oder das Krebsrisiko verringern.

Schlafänderungen im Alter, Faktoren für Schlafstörungen in Wohnheimen und Medikamente wurden näher beleuchtet. Auch hier wurden unterschiedliche Therapiemöglichkeiten vorgestellt.

Schlafstörungen zu reduzieren ist ein gutes Behandlungsrezept, vor allem für alte Menschen in Wohnheimen, aber auch für jeden anderen, der ein ausgewogenes und gesundes Leben führen möchte.

Dabei können kleine, von jedem durchführbare Veränderungen und Interventionen, große positive Ergebnisse für die Lebensqualität erzielen.

Kontaktdaten:

Dr. med. Klaus Gebel
Arzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie
Krankenhausstr. 16a
92237 Sulzbach-Rosenberg

© SEGA e.V.

Geschäftsstelle

Obere Gartenstr. 3
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661 3048616
Fax 09661 3048617
sega-ev@online.de
www.sega-ev.de

Vorstand

1. Vors. Dr. med. Klaus Gebel
2. Vors. Dr. med. Armin Rüger
3. Vors. Heidi Himmelhuber

VR 200010 AG Amberg
Steuer Nr. 201/111/40252 K03

Spendenkonto

Sparkasse Amberg-Sulzbach
BLZ 752 500 00
Konto-Nr. 210 763 10

IBAN DE46 7525 0000 0021 0763 10
BIC BYLADEM1ABG